

Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran
Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2025
Juliana Maria Rumperiai, Yulia Nur Khayati
151211018

GAMBARAN PRENATAL YOGA DAN LAMA PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI KLINIK IBU ALAM SALATIGA

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses persalinan yang lama meningkatkan risiko komplikasi serius bagi ibu dan bayi. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2023 (Kemenkes RI, 2024). Prenatal yoga dapat meningkatkan elastisitas otot panggul dan mempercepat persalinan dengan mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Studi pendahuluan di Klinik Ibu Alam Salatiga menunjukkan bahwa ibu yang melakukan prenatal yoga cenderung mengalami persalinan lebih cepat (6-8 jam) dibandingkan dengan yang tidak (lebih dari 8 jam), sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut hubungan prenatal yoga dengan total lama persalinan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan prenatal yoga dan lama persalinan pada ibu bersalin di Klinik Ibu Alam Salatiga tahun 2025.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan retrospektif. Sampel terdiri dari 26 ibu bersalin yang memenuhi kriteria inklusi, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data sekunder diperoleh dari rekam medis dan partograf, kemudian dianalisis secara univariat untuk menampilkan distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, median, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi dari setiap variabel.

Hasil: Sebagian besar responden melakukan prenatal yoga selama kehamilan, yaitu sebanyak 17 orang (65,4%). Rata-rata lama persalinan pada ibu yang melakukan prenatal yoga adalah 3,17 jam dengan median 3,40 jam, sedangkan pada yang tidak melakukan prenatal yoga adalah 5,22 jam dengan median 4,42 jam. Rata-rata lama persalinan seluruh responden adalah 3,88 jam dengan median 3,55 jam.

Kesimpulan: Mayoritas ibu bersalin di Klinik Ibu Alam Salatiga melakukan prenatal yoga, dan mereka cenderung memiliki lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melakukan prenatal yoga.

Kata Kunci: Prenatal yoga, lama persalinan, ibu bersalin, deskriptif.

Ngudi Waluyo University, Ungaran
Midwifery Undergraduate Program, Faculty of Health
Skripsi, August 2025
Juliana Maria Rumperiai, Yulia Nur Khayati
151211018

A DESCRIPTIVE STUDY OF PRENATAL YOGA AND LABOR DURATION AMONG MOTHERS GIVING BIRTH AT IBU ALAM CLINIC, SALATIGA

ABSTRACT

Background: Prolonged labor increases the risk of serious complications for both the mother and the baby. The Maternal Mortality Rate (MMR) in Indonesia remains high, reaching 305 per 100,000 live births in 2023 (Ministry of Health RI, 2024). Prenatal yoga can improve pelvic muscle elasticity and accelerate the labor process by reducing stress and enhancing relaxation. A preliminary study conducted at Klinik Ibu Alam Salatiga found that mothers who practiced prenatal yoga tended to experience faster labor (6–8 hours) compared to those who did not (more than 8 hours). Therefore, this study aims to further examine the relationship between prenatal yoga and the total duration of labor.

Objective: This study aimed to describe the practice of prenatal yoga and the duration of labor among mothers giving birth at Klinik Ibu Alam Salatiga in 2025.

Methods: This study employed a descriptive design with a retrospective approach. The sample consisted of 26 postpartum mothers who met the inclusion criteria, selected using purposive sampling. Secondary data were obtained from medical records and partographs, then analyzed using univariate methods to present the frequency distribution, percentage, mean, median, minimum, maximum, and standard deviation of each variable.

Results: Most respondents practiced prenatal yoga during pregnancy, namely 17 mothers (65.4%). The average duration of labor among mothers who practiced prenatal yoga was 3.17 hours, with a median of 3.40 hours, while those who did not practice prenatal yoga had an average duration of 5.22 hours, with a median of 4.42 hours. The overall average duration of labor among all respondents was 3.88 hours, with a median of 3.55 hours.

Conclusion: The majority of mothers giving birth at Klinik Ibu Alam Salatiga practiced prenatal yoga, and they tended to have shorter labor durations compared to those who did not practice prenatal yoga.

Keywords: Prenatal yoga, labor duration, childbirth, descriptive.